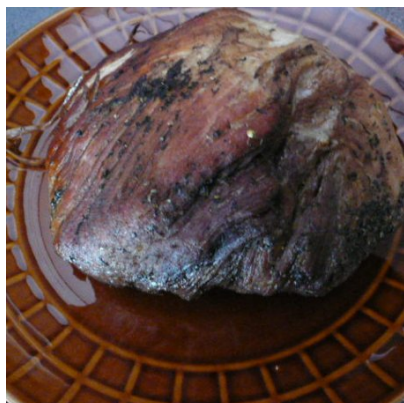


Mięsko w przyprawach na obiad



ELFICZNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mięso wieprzowe kulka	800 g
olej	2 łyżki
Majeranek suszony Prymat	
kminek Prymat	
sól	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso przygotowuję do pieczenia. Całą kulkę obsypuję obficie przyprawami - solą, pieprzem, majerankiem i kminkiem. Można w niektórych miejscach mięso naciąć i napchać troszkę przypraw do środka. J
- KROK 2 a swoje mięso zrobiłam w szybkowarze - to najlepszy sposób aby przyrządzić taki dość gruby kawałek mięsa. Na dno szybkowaru wylewam 2 łyżki oleju - tłuszczu i chwilę obsmażam mięso z wszystkich stron aby skórka była chrupiąca.
- KROK 3 Następnie zamykam szybkowar i smażyć mięso ok 15-20 minut w zależności od szybkowaru.